

HEIMATKÜCHE

## Müsli-Power Stückchen

... lecker und zuckerarm, vegetarisch ...so fängt der  
Tag gut an



### Rezept für ca. 16 Stückchen

Backofen vorheizen auf 180 ° C/ Heißluft

- 3 Tassen zarte Haferflocken
- 1½ Tassen Kokosraspeln
- ½ Tasse weißen und schwarzen Sesam gemischt
- ¼ Tasse Leinsamen
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne ungeröstet, ungesalzen
- 1 Tasse gehackte Erdnüsse ungeröstet, ungesalzen
- 2 TL natives Bio-Kokosfett
- 300 ml Apfelsaft Bio
- 100 ml Haferdrink ( Hafermilch)
- 1 gehäufter TL Zimt
- 2 gestrichene TL Rohrzucker oder Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2 TL Honig
- eine Handvoll Rosinen (optional)

1. Alle Zutaten in den Behälter der Küchenmaschine geben und gut verkneten, bis eine homogene, gut formbare Masse entstanden ist
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen
3. Die Masse mit den Händen zu 16 Stückchen ( Riegel) formen, dabei die Rosinen (optional) untermengen
4. Dann im vorgeheizten für 20 bis 25 Min. bei 180 ° C Heißluft backen
5. Danach aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen

In einer gut verschließbaren Dose halten sich die Müsli-Stückchen einige Tage frisch

**Viel Spaß beim nachbacken und**

**♥ Guten Appetit ♥**